

○しるしは前月締切です。予約を忘れずに！

日・曜日	飲み物	主食	主菜	副菜	主な材料(食品の主な働きと栄養素)			エネルギーkcal たんぱく質g 脂肪g	献立メモ	予約 取消 最終日
					エネルギーになる 炭水化物・脂質	体の組織をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン			
2 ・ 月			給食なし							
3 ・ 火	スバゲティ ナポリタン	A	豆コロッケ	グリーンサラダ	スパゲティ オリーブ油 砂糖 くるみ じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 黒砂糖	ベーコン ウィナー 粉チーズ 牛乳 豚肉 いんげん豆 卵	玉葱 人参 ビーマン マッシュルーム にんにく ほうれん草 キャベツ きゅうり 赤ピーマン もやし 枝豆	869 31.1 36.2	今月の新メニュー「白身魚のもちもち黄金焼き」は、すりおろした山芋と上新粉を使って、もちもちした食感の衣を作ります。今日は白身の魚にのせて焼きますが、肉にのせて焼いてもおいしいです。	5/26 (月)
		B	白身魚のもちもち黄金焼き	くるみココア	スパゲティ オリーブ油 砂糖 くるみ 山芋 マヨネーズ 上新粉 油 黒砂糖	ベーコン ウィナー 粉チーズ 牛乳 メルルーサ	玉葱 人参 ビーマン マッシュルーム にんにく ほうれん草 キャベツ きゅうり 赤ピーマン もやし 枝豆 コーン	834 36.6 37		
4 ・ 水			給食なし							
5 ・ 木	おかか昆布ふりかけ	A	海鮮卵焼き	カリカリじゃこサラダ	米 砂糖 ごま油 じゃが芋 でん粉 こんにゃく	昆布 おかか ちりめんじゃこ チーズ 牛乳 卵 イカ 海老	蓮根 きゅうり 水菜 玉葱 ごぼう いんげん 切干大根 人参 干し椎茸 生姜 万能ねぎ	825 35.6 22.6	6月4日は「虫歯予防デー」です。良く噛むことは、消化を助け、虫歯を防いでくれます。意識して良く噛みながら食べてみましょう。	5/27 (火)
		B	鯡の竜田揚げ ねぎソース	はりはり漬け ☆チーズ	米 砂糖 ごま油 じゃが芋 ビーナッツ でん粉 こんにゃく	昆布 おかか ちりめんじゃこ チーズ 牛乳 鯡	蓮根 きゅうり 水菜 玉葱 ごぼう いんげん 切干大根 人参 生姜 長ねぎ にんにく	860 35.4 24.4	歯を大切にしてください。	
6 ・ 金	キムチチャーハン	A	生揚げと鶏肉の中華煮込み	青菜炒り卵	米 押麦 油 ごま油 ごま パン粉 じゃが芋 砂糖 でん粉	豚肉 卵 牛乳 生揚げ 鶏肉	人参 白菜キムチ 長ねぎ 玉葱 小松菜 もやし にんにく きゅうり 生姜 干し椎茸 赤ピーマン ビーマン たけのこ	821 34.3 32	リクエストの多かったキムチチャーハンです。栄養士がお昼に学校を訪問した際には、「こんなものが食べたい」「この給食がおいしかった」など、いろいろな声を聞かせてください。	5/28 (水)
		B	レバー酢豚風	きゅうりの香り漬け	米 押麦 油 ごま油 ごま パン粉 じゃが芋 でん粉 砂糖	豚肉 卵 牛乳 豚レバー 調理用牛乳 高野豆腐	人参 白菜キムチ 長ねぎ 玉葱 小松菜 もやし にんにく きゅうり 生姜 たけのこ ビーマン 干し椎茸	823 32.8 26.3		
9 ・ 月	マリニピラフ	A	イカフライ マスタードソース	コールスローサラダ	米 パター 油 カシューナッツ 砂糖 ごま パン粉 小麦粉 オリーブ油	ツナ ひじき 牛乳 イカ 卵	人参 玉葱 キャベツ きゅうり コーン にんにく なす スズキニ トマト	835 24.7 29.5	ラタトゥイユはフランスのプロヴァンス地方、ニースの野菜煮込み料理です。今日は、ナス、スズキニ、トマトなどの野菜と一緒に煮込んでいます。野菜の甘味を味わってみてください。	5/29 (木)
		B	小海老ポテトグラタン	スパイシーナッツ	米 パター 油 カシューナッツ 砂糖 じゃが芋 小麦粉 オリーブ油	ツナ ひじき 牛乳 イカ 卵 海老 ひよこ豆 調理用牛乳 生クリーム ピザチーズ	人参 玉葱 キャベツ きゅうり コーン にんにく なす スズキニ トマト グリンピース	846 29.8 31.6		
10 ・ 火	ごはん	A	揚げ芋団子 五目あんかけ	ひじき炒り卵	米 油 ごま じゃが芋 でん粉 ごま油	卵 豚肉 ひじき 牛乳	人参 たけのこ ビーマン 干し椎茸 赤ピーマン もやし チンゲン菜 きゅうり 玉葱 白菜キムチ にんにく たくあん 果物	806 22.8 24.4	麻婆豆腐には、隠し味に豆鼓(トウチ)を使っています。豆鼓とは、黒大豆に塩を加えて発酵させた調味料です。アミノ酸などのうまみ成分が多く含まれているので、中華料理ではよく使われています。	5/30 (金)
		B	麻婆豆腐	たくあんごま炒め ☆果物	米 油 ごま 砂糖 ごま油 でん粉	赤みそ 豆腐 豚肉 ひじき 牛乳	長ねぎ たけのこ 干し椎茸 生姜 赤ピーマン もやし チンゲン菜 きゅうり 玉葱 白菜キムチ にんにく たくあん 果物	822 31.3 27.6		
11 ・ 水	あしたばパン	A	エッグ焼きカレー	豆鯡の2色ごま揚げ	あしたばパン でん粉 小麦粉 ごま 油 白玉もち 砂糖 パター	卵 鶏肉 調理用牛乳 ピザチーズ 豆鯡 牛乳	玉葱 生姜 にんにく ほうれん草 人参 パイン缶 黄桃缶	881 36.5 30.2	今日は、東京都八丈島でとれた明日葉を粉末にして使用した「あしたばパン」です。明日葉にはがんの予防や整腸効果があるといわれています。	6/3 (火)
		B	キーマカレー	フルーツ白玉	あしたばパン でん粉 小麦粉 ごま 油 白玉もち 砂糖 パター	豚肉 鶏肉 レンズ豆 ひよこ豆 豆鯡 牛乳	玉葱 ビーマン 生姜 にんにく トマト ほうれん草 人参 パイン缶 黄桃缶	862 34.5 27.7		
12 ・ 木	わかめじゃこごはん	A	鮭の塩麹焼き	炒り豆腐	米 油 砂糖 じゃが芋 パター ごま	わかめ ちりめんじゃこ 鮭 鶏肉 豆腐 卵 牛乳	パセリ 人参 ごぼう たけのこ コーン きゅうり グリーンアスパラ 玉葱 そら豆	804 39.7 22.3	塩麹(しおこうじ)は、麹と塩、水を混ぜて発酵・熟成させた、日本の伝統的な調味料です。	6/5 (木)
		B	鯛フライ 梅しそソース	アスパラサラダ そら豆	米 油 砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉	わかめ ちりめんじゃこ 鯛 鶏肉 豆腐 卵 牛乳	ねり梅 しそ 長ねぎ 人参 ごぼう たけのこ コーン きゅうり グリーンアスパラ 玉葱 そら豆	844 34.8 23.9	フライにした鯛に、さっぱりとした梅のソースをかけます。	
13 ・ 金	ごはん・ふりかけ	A	揚げ出し豆腐 海老チリソース	豆ときゅうりのサラダ	米 野菜ふりかけ ごま でん粉 砂糖 油 ごま油 こんにゃく	のり 豆腐 卵 海老 大豆 金時豆 いんげん豆 アガー 調理用牛乳 ベーコン 牛乳	枝豆 アセロラジュース 大根 きゅうり 玉葱 にんにく 長ねぎ たけのこ 赤ピーマン 万能ねぎ	819 27.1 25.3	人気の手作りデザート、今日はミルクゼリーです。爽やかな酸味がある「アセロラ」の果汁を使ったジュレをミルクゼリーの上にのせます。お楽しみに。	6/6 (金)
		B	豚肉と生揚げの四川風炒め	手作りミルクゼリー アセロラジュレ	米 野菜ふりかけ ごま 砂糖 油 ごま油 でん粉 こんにゃく	のり 豚肉 生揚げ 海老 大豆 金時豆 いんげん豆 赤みそ アガー 調理用牛乳 ベーコン 牛乳	枝豆 赤ピーマン 生姜 干し椎茸 たけのこ 長ねぎ たら アセロラジュース 大根 きゅうり 玉葱 にんにく	839 33.5 28.0		

平成26年6月 スクールランチ献立表

東久留米市立中学校

日・曜日	飲み物	主食	主菜	副菜	主な材料(食品の主な働きと栄養素)			エネルギー kcal	タンパク質 g	献立メモ	予約 取消 最終日
					エネルギーになる	体の組織をつくる	体の調子を整える				
16・月	牛乳	新ごぼうごはん	A 魚とじゃが芋の揚げ煮	おひたし	米 押麦 油 砂糖 ごま油 ごま でん粉 じゃが芋 こんにやく	豚肉 モウカサメ お かか 茎わかめ さつ ま揚げ 白花豆 きな 粉 牛乳	ごぼう 人参 もやし 小松菜 生姜 玉葱 いんげん 干し椎茸	827	35.3	新ごぼうは夏ごぼうとも呼ば れ、初夏(6月~7月)に収穫 されます。温暖な九州、熊本 が主な産地です。初夏の香りを 味わってください。	6/9 (月)
			B  鶏じゃが	茎わかめの金平 きな粉豆	米 押麦 油 砂糖 ごま油 ごま じゃが 芋 こんにやく	豚肉 鶏肉 おかか 茎わかめ さつま揚げ 白花豆 きな粉 牛乳	ごぼう 人参 もやし 小松菜 生姜 玉葱 いんげん 干し椎茸	805	27.6		
17・火	野菜果汁ジュース	食パン	A (セルフサンド) チーズデミハンバーグ	ジャーマンポテト キャベツソテー	食パン パン粉 砂糖 でん粉 じゃが芋 油 バター	豚肉 大豆 チーズ 卵 ベーコン	玉葱 ビーマン パセリ キャベツ 人参 えのきた け マッシュルーム にん にく 果物	816	29.5	今日はセルフサンドです。そ れぞれの主菜の具をサンドし て食べてください。副菜のキャ ベツソテーと一緒に挟んで食 べましょう。	6/10 (火)
			B (セルフサンド) ハムカツ	きのこバター ☆果物 	食パン 小麦粉 パン 粉 じゃが芋 油 バ ター	ポロニアソーセージ 卵 ベーコン	玉葱 ビーマン パセリ キャベツ 人参 えのきた け マッシュルーム にん にく 果物 果物野菜ジュース	853	25.6		
18・水	牛乳	ごはん	A 鯆の南蛮漬け 	水菜サラダ ごましょう油ポテト	米 じゃが芋 バター ごま油 砂糖 小麦 粉 でん粉	ちりめんじゃこ 調理 用牛乳 いんげん豆 卵 牛乳 鮭	水菜 大根 きゅうり 人参 コーン 枝豆 レーズン 生姜 赤ピーマン ビーマ ン 長ねぎ	895	30.3	今日の手作りデザートは、初 登場の「いんげん豆のフィン シ」です。フィナンシェとは、 バターケーキの一種ですが、フ ランス語で「お金持ち」の意味 があります。	6/11 (水)
			B 炒り卵 海鮮ソース	枝豆とコーン炒め ☆いんげん豆のフィナンシェ	米 じゃが芋 バター ごま油 砂糖 小麦 粉 パン粉 でん粉 ごま油	ちりめんじゃこ 調理 用牛乳 いんげん豆 卵 牛乳 イカ 海老	水菜 大根 きゅうり 人参 コーン 枝豆 レーズン 玉葱 にんにく 生姜 長 ねぎ グリンピース	899	34.3		
19・木	牛乳	梅ゆかりごはん	A 豆腐の味噌グラタン 	わかめサラダ きびなごカラー揚げ	米 油 でん粉 小麦 粉 砂糖 バター こ んにやく	豆腐 鶏肉 調理用牛 乳 赤みそ ピザチー ズ 生わかめ きびな ご 牛乳	梅干し ゆかり粉 きゅ うり キャベツ 玉葱 生姜 人参 にんにく	809	30.6	立春から127日を暦の上で 「入梅」と呼び、梅雨入りの季 節を意味します。梅の実が熟 すころの雨なので「熟ゆ(つ ゆ)」といいます 	6/12 (木)
			B 肉豆腐	玉こん煮	米 油 でん粉 小麦 粉 砂糖 車麩 こ んにやく	豚肉 豆腐 生わかめ きびなご 牛乳	梅干し ゆかり粉 きゅ うり キャベツ 玉葱 生姜 人参 長ねぎ 干し椎茸 小松菜	810	33.7		
20・金	牛乳	冷やしうどん・ 麺つゆ	A 豚しゃぶ 	高野豆腐の卵とじ ひじき和え	うどん 砂糖 油 ご ま油 アーモンド 麵 つゆ	豚肉 油揚げ 高野豆 腐 卵 ひじき 白み そ ちりめんじゃこ 牛 乳	大根 長ねぎ 小松菜 グリンピース 玉葱 人 参 キャベツ 赤ピーマ ン きゅうり	833	34.7	今日は冷やしうどんです。麺 は袋に入っています。封を開 ける前に袋の上から軽くも んで、ごはん容器に入れま しょう。麺つゆをかける時 は、主菜の具を乗せて一 緒に食べてみてください。	6/13 (金)
			B とり天と野菜かき揚げ	アーモンドじゃこ	うどん 砂糖 油 ご ま油 アーモンド 天 ぷら粉 麵つゆ	鶏肉 青大豆 高野豆 腐 卵 ひじき 白み そ ちりめんじゃこ 牛 乳	グリンピース 玉葱 人 参 水菜 キャベツ 赤 ピーマン きゅうり	828	34.8		
23・月	牛乳	コーン ライイス	A マカロニと海老の トマトクリーム煮	イタリアンサラダ アーモンドポテトフライ	米 バター じゃが芋 アーモンド オリーブ 油 マカロニ 小麦 粉	海老 いんげん豆 調 理用牛乳 生クリーム ひよこ豆 ツナ 牛乳	人参 玉葱 コーン キャ ベツ 赤ピーマン 水菜 にんにく パセリ バ ジル 小松菜 グリン ピース 果物	870	29.6	☆果物 果物表示の日は、その 月の旬の果物を選んで 入れています。どんなフ ルーツがでてくるかお 楽しみに。	6/16 (月)
			B 魚の香草パン粉焼き	青菜とツナのソテー ☆果物 	米 バター じゃが芋 アーモンド オリーブ 油 マヨネーズ パン粉	モウカサメ ひよこ豆 ツナ 牛乳	バジル タイム 玉葱 コ ーン キャベツ 赤ピーマ ン 水菜 にんにく パセリ 小松菜 果物	822	36.5		
24・火	牛乳	ごはん	A 新ごぼうと牛肉の甘辛煮	お好み焼き 豆腐炒め	米 小麦粉 長芋 砂 糖 ごま じゃが芋 油 こんにやく	牛肉 桜海老 おから 卵 青のり おかか 豆腐 牛乳	キャベツ 人参 長ねぎ 水菜 枝豆 生姜 玉葱 いんげん 干し椎茸 しめ じ 小松菜 ごぼう	841	30.9	枝豆の旬は6月~8月。大 豆と同様に良質なたんぱ く質やカルシウムが豊富で す。また、大豆には含ま れないビタミンCや、野菜には 珍しい葉酸も含まれていま す。	6/17 (火)
			B 鮭の唐揚げ レモンソース	枝豆 	米 小麦粉 長芋 砂 糖 ごま でん粉 油	鮭 桜海老 おから 卵 青のり おかか 豆腐 牛乳	キャベツ 人参 長ね ぎ 水菜 枝豆 玉葱 にんにく レモン汁	820	36.9		
25・水	牛乳	ごはん	A 春巻き 	生揚げ味噌炒め ナムル	米 油 砂糖 ごま油 でん粉 ごま 春巻き の皮 小麦粉	生揚げ 赤みそ おか か しらす干し 牛乳 豚肉 春雨	にら キャベツ 人参 黄 ピーマン にんにく もやし 小松菜 生姜 玉葱 だけ の干し椎茸	824	30.9	春巻きも点心の一種です。 もともとは立春のころ、新 芽が出た野菜を具として作 られたため、「春巻き」と名 付けられました。	6/18 (水)
			B 揚げ餃子	手作りふりかけ	米 油 砂糖 ごま油 でん粉 ごま ワンタ ンの皮 小麦粉	豚肉 生揚げ 赤みそ おかか しらす干し 牛乳	長ねぎ 生姜 にら キャベツ 人参 黄ピー マン にんにく もやし 小松菜 しそ	828	30.7		
26・木	牛乳	ソース 焼きそば	A 豆腐ステーキ カニあんかけ	ポテトチーズボール アスパラソテー	蒸し中華めん 油 じゃが芋 でん粉 小 麦粉 オリーブ油 ご ま油	豚肉 青のり粉 豆腐 カニカマ カニ チーズ 牛乳	キャベツ 玉葱 ビーマン にん にく 生姜 長ねぎ 干し椎茸 玉葱 グリンピース にら 白菜キムチ グリンア スパ エリンギ 大根 きゅうり 冷凍パン	816	31.7	ポテトチーズボールは、つぶ したほくほくじゃが芋にサイ コロチーズを入れてかわいく 丸に丸めて揚げます。 	6/19 (木)
			B 鶏と豆腐のキムチ炒め	カクテキ  ☆冷凍パン	蒸し中華めん 油 じゃが芋 でん粉 小 麦粉 オリーブ油 ご ま油	豚肉 青のり粉 鶏肉 豆腐 チーズ 牛乳	キャベツ 玉葱 ビーマン にん にく 人参 干し椎茸 玉葱 にら 白菜キムチ グリンア スパ エリンギ 大根 きゅうり 冷凍パン	828	33		
27・金	牛乳	きびごま ごはん	A レバーかりん揚げ	キャベツと梅のサラダ じゃが芋カラー炒め	米 きび ごま 油 じゃが芋 オリーブ油 砂糖 でん粉 こんに やく	豚レバー 調理用牛 乳 青大豆 たらこ 牛乳	生姜 キャベツ きゅうり 梅干 し ねり梅 玉葱 グリンア スパ 人参 にんにく 万能ね ぎ 冷凍みかん	816	31.6	八丈島産の飛び魚を使用 します。ハマトビウオとい う大型の種類で、八丈島 では「春告げ魚」と呼ばれ親 しまれています。 	6/20 (金)
			B 飛び魚バーグ おろしソース	真砂しらたき ☆冷凍みかん	米 きび ごま 油 じゃが芋 オリーブ油 砂糖 こんにやく で ん粉	飛び魚 鶏肉 豆腐 高 野豆腐 青大豆 たら こ こんにやく 牛乳	キャベツ きゅうり 梅干し ねり梅 玉葱 グリンア スパ 人参 玉葱 にんにく 万 能ねぎ 大根 しめじ 生姜 冷凍みかん	821	32.7		
30・月	牛乳	揚げパン	A イカの明太バター	海藻サラダ	コッパン 油 砂糖 バター じゃが芋 オ リーブ油	きな粉 イカ たらこ 海藻ミックス ツナ 牛 乳	いんげん にんにく レモ ン きゅうり 玉葱 ナタデコ 黄桃缶 小松菜 大根 コーン	813	35.5	キッシュは、卵と生クリーム を使って作るフランスのア ルザス・ロレーヌ地方の郷 土料理です。 	6/23 (月)
			B ベーコンとキャベツの キッシュ風	ナタデココフルーツ	コッパン 油 砂糖	きな粉 卵 生クリーム ベーコン いんげん豆 チーズ 海藻ミックス ツ ナ 牛乳	マッシュルーム グリン ピース キャベツ きゅうり 玉葱 ナタデココ 黄桃缶 小松菜 大根 コーン	841	34.2		

* 食物アレルギー対応のため、調理用牛乳を材料欄に記入しています。

献立、食材料でよくわからない時は学務課中学校栄養士におたずね下さい。

* 材料の都合により料理を変更する場合があります。

* サラダ油は炒め油にひまわり油、揚げ油に米油を使っています。



かみかみメニューで
歯も脳も健康に!



	今月の平均	国基準	A	B
エネルギー kcal	820	833	836	
たんぱく質 g(範囲)	30	31.7	32.9	
脂質 g	27	26.9	26.9	

6/4~6/10は

* ☆は別付になります。

きんぴらごぼう 歯の衛生週間です かみかみデザート

